

LAS HORTALIZAS, imprescindibles en la mesa diaria

Vilda Figueroa y José Lama

Proyecto Comunitario Conservación de Alimentos
conserva@ceniai.inf.cu, www.alimentacioncomunitaria.org

En el proceso de transculturización que tuvo lugar en la historia de Cuba, se introduce por los españoles, desde Europa, entre los siglos XVI y XVII, la caña de azúcar de origen africano que ya había sido introducida por los árabes en España, el arroz, ajo, cebolla, cítricos, diferentes plantas aromáticas y hortalizas como el pepino, la berenjena, la lechuga, el nabo, la berza, la col, la zanahoria y otras. Así como, las aves de corral, el cerdo, los vacunos y los caprinos. De la misma manera, introducen procedente de otros países americanos conquistados, el tomate, el cacao, la papa y otros cultivos.

En los hábitos alimentarios criollos que se fueron formando con fuerte influencia española, predominaban el gusto por el consumo excesivo de azúcar, dulces y jugos de frutas elaborados con exceso de azúcar, el abuso de la sal y los condimentos, el consumo de grasa de origen animal, principalmente de cerdo, las fritadas, los sofritos, el arroz, los frijoles, las sopas, caldos y potajes, el maíz, las carnes fritas, asadas o guisadas, las viandas como la yuca, el boniato y los plátanos consumidos en las comidas y no como frutas.

No era el régimen alimentario criollo con una economía de plantación y organizado en grandes latifundios, por razones históricas y culturales, muy dado al consumo de hortalizas. Es evidente, que esta herencia colonial que se mantuvo hasta etapas más recientes del período neocolonial, no es posible cambiarla aceleradamente en 50 años de existencia del proyecto social de la revolución cubana.

Una encuesta realizada en toda Cuba por investigadores del Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos del Ministerio de Salud Pública para conocer el consumo de alimentos y hábitos alimentarios en una población urbana de más de 3 500 personas mayores de 15 años, arrojó resultados elocuentes. El consumo real de hortalizas estuvo siempre muy por debajo de la disponibilidad en el país.

Resulta evidente que la ingestión adecuada de hortalizas, no ha logrado todavía como se desea y necesita, formar parte de los mejores hábitos alimentarios de los cubanos, de manera habitual, como una necesidad para la salud y el disfrute de una mesa sabrosa y balanceada. A pesar de los altos volúmenes de producción alcanzados en los últimos años en Cuba con el desarrollo de la Agricultura Urbana, que ha hecho posible un crecimiento sostenido de hortalizas, cultivadas con métodos más orgánicos, sostenibles y naturales.

Sin embargo, el consumo de hortalizas variadas y en abundancia, por lo menos 3-5 raciones diarias de aproxi-

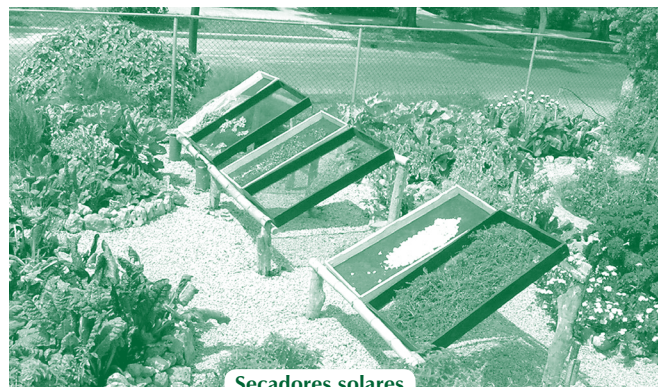
madamente 60 gramos cada una, como se recomienda en las guías alimentarias cubanas y de otros países, es una necesidad para lograr calidad de vida con buena salud.

El cuerpo humano necesita ingerir a través de los alimentos más de 40 sustancias o elementos, en mayor o menor cantidad, indispensables para mantener la vida y cuya carencia o deficiencia provoca trastornos en nuestra salud a corto o largo plazo. Estas sustancias se declaran indispensables porque el cuerpo no las puede producir por sí mismo. Entre estas sustancias se encuentran alrededor de 13 vitaminas y 20 minerales.

Los portadores más importantes de minerales y vitaminas en los alimentos que ingerimos diariamente se encuentran en las hortalizas y las frutas, he ahí la importancia de consumir unas u otras todos los días. Es decir, la vía natural más importante por la cual podemos ingresar a nuestro cuerpo estas sustancias indispensables para nuestra salud, es mediante el consumo de hortalizas en primer lugar.

Si nos preguntaran sobre el beneficio que producen las hortalizas para nuestra salud pudiéramos resumir los siguientes argumentos bien conocidos:

- Las hortalizas son, una de las principales fuentes de vitaminas y minerales de nuestra dieta, la mayoría de ellos esenciales para mantener la vitalidad y la salud de nuestro cuerpo. La deficiencia de vitaminas y minerales produce enfermedades por trastornos carenciales con efectos importantes para llevar una vida sana. No existe otra forma de mantener la presencia de vitaminas y minerales en nuestro organismo que no sea consumiendo los alimentos que las contienen a no ser que los tomemos en píldoras u otras vías suplementarias, lo que resulta más costoso y menos agradable.
- Otra de las ventajas de consumir hortalizas es la presencia de fibras dietéticas en las mismas, lo que facilita el tránsito intestinal, evitando los desagradables estreñimientos.



Secadores solares

mientos y mejorando la microflora fecal. A su vez, el aumento de la evacuación intestinal hace que las sustancias potencialmente tóxicas que deben ser eliminadas por vía intestinal, estén menos tiempo en nuestro organismo y se excreten más rápidamente. Otro fenómeno que ocurre es que se puede producir cierta absorción en el intestino de algunas de estas sustancias dañinas con las fibras para que se eliminen con mayor facilidad, tal es el caso por ejemplo del colesterol y ciertos ácidos biliares.

- Las hortalizas contienen vitaminas C y E, provitamina A o beta carotenos y algunos minerales como el selenio que ejercen funciones antioxidantes en el metabolismo, protegiendo al organismo contra las enfermedades como la aterosclerosis, el cáncer, mutaciones y otros procesos degenerativos que se ven favorecidas por la presencia de radicales libres circulando por el cuerpo que se forman, entre otras causas por la ingestión de sustancias tóxicas, tan comunes actualmente debido a la inclusión de gran cantidad de aditivos artificiales en las comidas o bebidas industriales y por la aplicación de crecientes cantidades de sustancias químicas en el cultivo de vegetales o en la crianza de animales.
- El efecto alcalino, que se produce con la ingestión de las hortalizas resulta un factor importante para la regulación del metabolismo ácido-base en nuestro cuerpo, ya que posibilita controlar la continua excreción de las sustancias ácidas que se forman al consumir carnes, pescados, huevos, cereales, grasas, azúcares y otros alimentos. Es sabido que un balance ácido desfavorable en la sangre causa importantes trastornos para nuestra salud, entre ellos la necesidad de liberar calcio de los huesos para neutralizar dicha acidez, con la consiguiente predisposición hacia la osteoporosis.
- En años más recientes, se ha venido demostrando en muchas de las hortalizas, la presencia de sustancias fitoactivas. Estas sustancias fitoactivas, poseen propiedades antioxidantes o de otro tipo que actúan protegiendo al organismo contra ciertas enfermedades como el cáncer u otras. Están presentes en el ajo, tomate, la zanahoria, la cebolla, espinaca, calabaza, etc. Pero quizás las sustancias fitoactivas más conocidas son las que se han descubiertos en las hortalizas de la familia botánica de las crucíferas, es decir, la col, el brócoli, coliflor, rábano y otras.
- El bajo contenido energético de las hortalizas contribuye a la regulación de nuestro peso, sin sufrir hambre. Podemos consumirlas a voluntad, ya que ocupan un volumen que nos produce la sensación de llenura. Se recomienda también para evitar la obesidad y los trastornos ocasionados por el sobrepeso.

Finalmente, quisiéramos comentar que consumir hortalizas no significa comerlas sólo en ensaladas. Decimos esto porque muchas personas piensan que una dieta abundante en hortalizas es muy monótona y aburrida, ya que la forma de elaborarlas se tiene que limitar principalmente a las ensaladas frescas con un poco de aliño.

Nada más lejos de la verdad, las hortalizas tienen múltiples formas de preparación: en sopas y cremas, sean frías o calientes, en potajes, en diferentes tipos de arroces, en diversidad de pastas, croquetas, frituras, mezcladas con otras hortalizas, salteadas, guisadas, combinadas con frijoles o con queso, huevos u otras proteínas de origen animal, en jugos, salsas, aliños y otros. En fin, de tantas formas que permiten un buen balance y diversidad de nutrientes, pero que a la vez resultan agradable a la vista, al olfato y al paladar.

Pizza de yuca con cebolla y pimiento

Medio kilogramo de yuca rallada, 1 huevo, ½ cebolla, ½ pimiento, 2 cucharadas de salsa de tomate, 1 cucharada de hojas de albahaca cortadas, queso rallado al gusto, 2 cucharadas de aceite y sal al gusto.

Se agregan el huevo y la sal a la yuca rallada y se mezcla bien. Se va colocando la masa de yuca en un sartén con el aceite ligeramente caliente y se va aplastando hasta formar una capa que cubra todo el sartén. Se cocina por breve tiempo a fuego lento. Sobre la masa de yuca, se introduce la salsa de tomate, la albahaca, la cebolla y el pimiento cortado en tiras y el queso rallado. Se tapa el sartén, se baja la llama y se cocina lentamente hasta que la pizza esté terminada. Es posible añadir cualquier otro relleno de su gusto.

Arroz frito vegetariano

Tres tazas de arroz cocinado, 2 huevos, 1 taza de cebollinos, 2 tazas de acelga, 2 tazas de frijoles germinados o frijolitos chinos, ½ taza de ajíes, 2 cucharadas de aceite, 2 cucharadas de salsa china de soya, pizca de jengibre y ½ taza de vino seco.

Se introduce el arroz en una olla donde previamente se ha calentado el aceite y se cocina durante 1 minuto. Se revuelve continuamente y se agregan las tortillas preparadas con los huevos y cortadas en tiras finas. Se añade la salsa de soya y se continúa cocinando 2-3 min. Se adicionan los ajíes, la acelga y los cebollinos. Por último, se introducen los frijolitos chinos y se termina de cocinar el arroz frito. Se sirve acabado de hacer.

Pepino encurtido rápido

En una cazuela, se prepara una mezcla con 1 taza de vinagre, 2 tazas de agua y 2 cucharadas de sal. Se lavan y cortan 4 pepinos en rodajas, se introducen en la cazuela y se cocinan sin que se ablanden demasiado. Se escurren los pepinos, se enfrían con agua corriente y se reserva el líquido de cocción, dejándolo enfriar. Se colocan las rebanadas de pepinos por capas en un recipiente de vidrio o plástico, y se ponen tres dientes de ajos cortados y diferentes plantas de condimento, como albahaca, orégano y otras de su gusto, entre capa y capa. Se cubren los pepinos con el líquido de la cocción y se agrega una pequeña cantidad de aceite en la superficie. Se tapa la preparación y se guarda en el refrigerador, para consumirla a partir del tercer día de elaborada. 🍷